

エスフォルタ人気インストラクター！

オンラインレッスン 見逃しオンデマンド動画

配信期間：7月3日（日）まで

コンディショニング系レッスン動画

骨盤エクササイズ

6月10日 担当：坂本陽子

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

6月13日 担当：NORIKO

[👉視聴はこちら](#)

ピラティス

6月14日 担当：寺田麻里

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

6月15日 担当：MARI

[👉視聴はこちら](#)

アクティブ系レッスン動画

ストリートダンス

6月13日 担当：木谷将紀

[👉視聴はこちら](#)

ベリーダンス

6月14日 担当：桜井初美

[👉視聴はこちら](#)

シェイプアップウォーク

6月14日 担当：上田薫

[👉視聴はこちら](#)

ストリートダンス

6月15日 担当：井内伸幸

[👉視聴はこちら](#)

まだまだ見れます！！ その他のレッスン動画

[👉視聴はこちら](#)

子供向けレッスン動画 ～チアダンス～ パート⑤まで公開！

一人でも、親子でもできる、簡単エクササイズ！

[👉視聴はこちら](#)

エスフォルタの栄養情報誌 ～FUN EAT TIMES～

6月号も引き続き『コンビニダイエットの達人』がテーマ！

今回は食物繊維の働き・摂取ポイントをお伝えします。

[👉閲覧はこちら](#)